

рекомендовано
квалифицированными педагогами и психологами

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

в доме, на природе
и в общественных местах

Борис Ситник



16+

Борис Ситник

**Безопасность ребенка в доме, на
улице и в общественных местах**

«Автор»

2018

Ситник Б.

Безопасность ребенка в доме, на улице и в общественных местах /
Б. Ситник — «Автор», 2018

ISBN 978-5-532-12009-9

Жизнь и здоровье ребенка — самая большая ценность для родителей, поэтому именно они должны позаботиться о том, чтобы оградить своих детей от опасностей современной мира. И в этом поможет данное пособие. В нем вы найдете множество практических советов от квалифицированных педагогов и психологов, которые помогут избежать любых травм ребенка в доме, на улице, на даче, в лесу, транспорте и других общественных местах. Также в данной книге собрана вся необходимая информация об оказании первой помощи ребенку при остановке сердца, отсутствии дыхания, отравлениях, ожогах, переломах и ушибах.

ISBN 978-5-532-12009-9

© Ситник Б., 2018

© Автор, 2018

Содержание

Введение	5
Глава 1 От рождения до 1 года	6
Как держать новорожденного ребенка на руках	6
Поднимаем малыша из кроватки	7
Как правильно переносить новорожденного	8
Как правильно подмывать ребенка	9
Позы для кормления	10
Учимся ползать	11
Приобретаем полезные приспособления	15
Блокираторы на дверцы и ящики шкафов	15
Накладки на острые углы мебели	15
Дверные амортизаторы	15
Ворота безопасности	15
Манеж	15
Да будет свет!	17
Верхнее освещение	17
Освещение отдельных зон	17
Нижнее освещение	17
Безопасность в кроватке	19
Конструкция	19
Матрас	19
Расположение и наполнение	20
Радионяня	21
Что может радионяня?	21
Как выбрать нужную вам модель	21
Купание малыша	23
Что подготовить для купания	23
Как купать ребенка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Борис Ситник

Безопасность ребенка в доме, на улице и в общественных местах

Введение

Жизнь и здоровье ребенка – самая большая ценность для родителей и педагогов. Поэтому справочные и учебно-методические пособия по детской безопасности должны стать настольными книгами в каждой семье с первой минуты, как в ней появился малыш.

Некоторые практические советы, изложенные здесь, станут подспорьем родителям, которые всерьез обеспокоены безопасностью своих детей в современном мире и не знают, с чего начать формирование у ребенка культуры социального поведения. Малыш должен осознавать ценность своей жизни и здоровья.

Данное издание охватывает период от рождения ребенка до достижения им дошкольного возраста. О том, как обеспечивать безопасность малыша тогда, когда он еще не в состоянии делать это сам, а также как научить ребенка основным правилам поведения на улице, в магазине и других общественных местах, вы узнаете из данной книги.

Некоторые вопросы могут показаться вам спорными, некоторые – давно знакомыми и банальными, но обратите внимание, что здесь собраны рекомендации от квалифицированных педагогов и психологов. К тому же никогда не поздно подойти к решению проблемы комплексно.

Тщательный анализ часто выявляет в знаниях и представлениях родителей о детской безопасности большое количество пробелов. Именно поэтому данная книга рекомендуется к прочтению всем тем, у кого недавно появились или подрастают дети. Главное, что выделяет этот справочник среди остальных, – современный подход к проблеме, наличие полезных советов по безопасности ребенка в сети Интернет и многое другое.

Мы желаем, чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым!

Глава 1 От рождения до 1 года

Как держать новорожденного ребенка на руках

В первые месяцы жизни малыша молодым родителям важно научиться правильно держать его на руках, чтобы нагрузка на неокрепший позвоночник распределялась равномерно. Сейчас ребенок еще не в состоянии сам держать головку, и многие родители боятся навредить малышу, неправильно взяв его на руки.

Осложнениями при несоблюдении правил перемещения с ребенком на руках могут стать искривление позвоночника малыша или отклонение в развитии его тазобедренных суставов.

Однако молодым родителям нужно меньше думать о плохом, поэтому постараемся рассмотреть в этом разделе все вопросы, касающиеся переноски ребенка.

На заметку!

Постарайтесь освободить руки от колец, браслетов и часов. Если ребенок совсем маленький, любое ваше неосторожное движение рукой может навредить его нежной коже, а когда малыш сам начнет вертеться, то может просто зацепиться за украшение. Кроме того, подросшие дети могут резко направляться в сторону предмета, который привлек их внимание, поэтому будьте внимательны и старайтесь предугадывать движения ребенка, это поможет вам избежать его падения.

Пока ребенок не держит головку сам, следите за тем, чтобы она не запрокидывалась во время того, как вы держите малыша на руках.

Дети, которые часто запрокидывают голову, по мере взросления приобретают проблемы, связанные с нервной системой: из-за того, что в таком положении на шею приходится слишком большая нагрузка.

Старайтесь, чтобы голова малыша всегда лежала на вашем согнутом локте, – так вы обеспечите ребенку максимально удобную позу.

Такое размещение ребенка помогает следовать еще одной важной рекомендации специалистов – держать спинку малыша прямой. Мышцы позвоночника ребенка еще не в состоянии полностью удерживать его вес – всегда помните об этом, когда распределяете нагрузку.

Малыша, который еще не научился сидеть, ни в коем случае нельзя пытаться посадить намеренно или даже просто опираться на попку.

Даже после кормления, когда ребенка нужно держать вертикально, чтобы избавить его от болей в животе, малыша нужно прижимать за спинку и головку к своей груди, не сажая его на руку.

На заметку!

Врачи выступают против использования для перемещения детей рюкзака-кенгуру. Он слишком вреден для детской осанки, потому что в этом приспособлении нагрузка на позвоночник распределяется неправильным образом. Некоторые исследования установили связь применения рюкзака-кенгуру с появлением СВДС (синдрома внезапной детской смерти).

Поднимаем малыша из кровати

Держать ребенка все же несколько проще, чем поднимать его из кровати. Некоторые родители испытывают самые большие трудности именно во время этого действия, однако здесь нет ничего сложного.

Новорожденных детей запрещено поднимать за кисти или предплечья. Кости малыша еще настолько хрупкие, что это, скорее всего, приведет к вывиху. По той же причине не стоит брать ребенка за подмышки, к тому же во всех этих случаях у него запрокинется голова.

Лежащего на спине ребенка лучше поднимать, заведя ему одну ладонь за голову и шею, а другую – за спинку в области крестцового отдела.

Постарайтесь максимально наклониться над малышом, чтобы он узнал вас и не испугался резкой перемены положения.

Если ребенок лежит на животе, то заведите одну руку под подбородок и шею, а вторую – под животик. Когда малыш научится держать головку, вы сможете поднимать его так, чтобы большие пальцы были сверху, а указательными вы могли слегка придерживать голову. Именно так педиатры держат детей при осмотре, и этот профессиональный опыт стоит перенять родителям.

На заметку!

Кладите ребенка на пеленальный столик или в кроватку точно так же, как и брали, однако не убирайте руки сразу – это может напугать малыша. Позвольте ему почувствовать опору и расслабиться.

Как правильно переносить новорожденного

Основных поз для переноски ребенка по дому или на прогулке всего несколько.

Классическое положение – горизонтальное размещение ребенка с опорой головки на согнутый локоть взрослого. При этом опорную руку стоит периодически менять – так будет удобно вам и малышу.

Вертикальное положение, или переноска «столбиком», обязательно для освоения всеми родителями, когда головка ребенка помещается около плеча взрослого, а самого малыша придерживают обеими руками. Новорожденного, как уже говорилось, нужно прижимать к груди в районе шеи и крестца. Когда ребенок научится сидеть сам, его можно сажать на свою согнутую руку и придерживать спинку на уровне – не его груди, страхуя малыша от падения.

Начиная с трех месяцев вы можете брать ребенка на руки спинкой к себе. Для этого нужно одной рукой держать грудь малыша, а другую руку поместить снизу между ножками и придерживать животик. Точно так же вы можете перевернуть ребенка лицом вниз, если он не боится этого. Такое положение похоже на классическое с единственным отличием в том, что теперь малыш опирается на вашу руку животиком, а локтем вы максимально придерживаете головку.

Слинг – приспособление, которое заметно упрощает перемещение малыша и мамы. Полоса ткани, которая «прибинтовывает» ребенка к матери, достаточно сложна в применении.

Большинство опасностей можно избежать, научившись правильно носить ребенка в слинге и соблюдая технику безопасности. Если самостоятельно освоить инструкции не получается, можно вызвать слингоконсультанта на дом или пройти мастер-класс. Большинство магазинов, продающих слинги, предоставляют возможность бесплатной консультации.

На заметку!

Май-слинг – общее название для одного из видов слингов, обычно это прямоугольный кусок ткани с лямками по углам. Традиция подобного способа переноски детей насчитывает тысячелетнюю историю и характерна для многих стран Азии. Пока малыш не сидит, его следует прижимать к взрослому с помощью перекрещивающихся на спинке верхних лямок, которые потом уходят под ножки ребенка и завязываются за спиной у носящего. Перекрещенные на спинке ребенка и расправленные лямки позволяют лучше распределить давление на спинку и бедра малыша.

Как правильно подмывать ребенка

Для подмывания новорожденного можно использовать следующий способ. Лежащего ребенка нужно повернуть на бок, подложить свою ладонь под ребра и далее повернуть на животик – так, чтобы ваши указательный и средний пальцы держали плечевой сустав малыша. Из этого положения ребенка нужно поднимать одной рукой. Так малыша необходимо нести до раковины, подмыть и так же отнести обратно, до места пеленания. К сожалению, данный метод проведения этой гигиенической процедуры подходит не всем малышам, и если ребенок сильно плачет, то вам лучше перейти на детские гигиенические салфетки или дождаться, когда педиатр разрешит первое купание.

На заметку!

Если ребенок отказывается находиться в какой-либо позе, громко плачет и размахивает ручками, не пытайтесь «приучить» его к такому положению. Скорее всего, у такой реакции есть свои причины. Обратитесь к врачу либо просто не утруждайте ребенка позами, которые ему неудобны.

Позы для кормления

Во время кормления проще всего держать малыша горизонтально, положив его голову на вашу согнутую в локте руку. Для того чтобы рука не уставала, можно подложить под нее подушку или свернутое в рулон одеяло. Такую позу можно назвать классической, и именно ее молодая мама начинает практиковать еще в родильном доме.

Если же вы сильно устали, то можно положить ребенка на кровать, а самой лечь рядом и в таком положении кормить ребенка.

Придется вести себя максимально осторожно, но если у вас нет возможности долго держать ребенка на руках, то такой способ освоить просто необходимо. Как только малыш начнет подрастать, вы можете сажать его на свои колени лицом к себе или боком.

Конечно, все названные позы подходят не только для тех мам, которые кормят ребенка исключительно грудью. Если вы используете при кормлении бутылочку, обязательно меняйте руку, на которой лежит головка ребенка. Это поможет малышу правильно развиваться в дальнейшем.

Учимся ползать

Как только ребенок начинает ползать (что случается у малышей в совершенно разном возрасте), большинство обыденных вещей в квартире представляют для него опасность.

Маленькие ручки, движимые любопытством, способны проникнуть в самые отдаленные уголки квартиры, а желание попробовать «на зуб» все, что попадает на пути, характерно для большинства детей. Поэтому если ребенок только-только начинает самостоятельные передвижения, стоит принять максимум мер для обеспечения его безопасности.

Вам нужно на некоторое время увидеть жилище глазами маленького ребенка. Опуститесь на пол и постарайтесь найти все, что может вызвать интерес и стать потенциальной опасностью для малыша. Осмотрите каждый угол дома, потому что стоит вам только отвлечься, как ребенок может оказаться в самом неожиданном месте.

Самую большую опасность для малыша представляют провода электроприборов. Именно интерес к их устройству может стать причиной сильного удара током. Максимально прячьте все возможные провода как можно тщательнее.

На заметку!

После подзарядки мобильного телефона обязательно отключайте зарядное устройство и прячьте его от ребенка, потому что новый предмет обязательно привлечет его внимание.

Если вы не можете спрятать провода под плинтус, то постарайтесь убрать их за массивную мебель. Более простым и быстрым способом может стать отключение из розеток всех электрических приборов, перед тем как оставить ребенка в комнате, пусть даже на пару минут. Наверняка в вашем доме есть комната, в которой можно отключить всю электронику.

С проводами, которые, несомненно, представляют большую опасность, разобраться проще, чем с розетками. Еще одна причина для беспокойства всех молодых мам – тонкие пальчики малыша и источники электричества. Как только ребенок обнаружит на полу удлинитель, он обязательно постарается узнать, что скрывается внутри этого предмета. Но если удлинитель можно просто обесточить, не подключая к розетке, то когда малыш научится сам вставлять на ножки, странные отверстия в стене его наверняка заинтересуют ничуть не меньше.

В продаже есть огромное количество специальных заглушек для розеток, которые должны уберегать детей от удара током. Большинство из них выглядит, как простая пластиковая вставка белого цвета. К сожалению, как показывает опыт, дети всех возрастов очень быстро учатся извлекать их из розеток, поэтому стоит обращать внимание на те заглушки, которые имеют дополнительные способы защиты, например отсоединяются только при повороте.

На заметку!

Не покупайте яркие и красивые заглушки. Этим вы только еще больше привлечете внимание ребенка к новому предмету.

Не допускайте попадания на пол мелких предметов. Конечно, можно возразить, что далеко не все дети тянут в рот все, что видят, и это будет правдой. Однако не забывайте о том, что ребенок может вдохнуть мелкий предмет, если он будет легким. Пуговицы или монеты, случайно потерянные кем-то из домочадцев, обязательно станут для малыша предметом детального изучения. Старайтесь как можно чаще осматривать пол на случай их присутствия.

На заметку!

Вашу сумку или кошелек также не стоит оставлять раскрытыми в тех местах, где их может найти ребенок. Скорее всего, он обязательно решит заглянуть в них и постарается найти для себя что-то интересное. Монеты, лекарства и другие вещи, хранящиеся в сумке, могут причинить ребенку существенный вред.

Обратите внимание, что еще одной проблемой невнимательных родителей становится то, что ребенок «жуёт» важные документы, которые находит во время ползания и исследования квартиры. Поэтому держите паспорт, рабочие бумаги и банковские карточки в недоступном для ребенка месте. Кроме того что документы, скорее всего, будут испорчены, они могут стать причиной инфекции.

Некоторые производители делают на мебели маленькие заглушки в местах, где находятся винты. Часто эти заглушки совпадают с тоном древесины и не бросаются нам в глаза, но рано или поздно они обязательно привлекут внимание маленького исследователя и будут извлечены из мебели ловкими пальчиками. Постарайтесь убрать с мебели заглушки хотя бы на время. Когда ребенок подрастет, вы без труда вернете их на прежнее место. Для этого не понадобится никаких приспособлений, заглушки устанавливаются даже хлопком руки. Извлекая их, просто постарайтесь не поцарапать мебель, потому что на производстве они ставятся как можно надежнее и плотнее. Такими же заглушками могут быть оборудованы плинтусы.

На заметку!

Все мелкие сувениры, особенно те, что дороги вам как память, лучше собрать в коробку и разместить как можно выше. Вы не будете переживать за их сохранность и не станете мучить ребенка запретами и отбиранием предметов со словами «Нельзя!». Малыш пока не способен понять ценности и хрупкости некоторых предметов. Чем меньше вы будете нервничать, тем спокойнее будет атмосфера в доме и счастливее ребенок, который сможет свободно перемещаться туда, куда ему хочется.

Обратите внимание и на то, как закреплена мебель и достаточно ли она устойчива. Для ребенка не должны быть доступны столики, стулья или этажерки. Малыш, который учится ходить, цепляется за все, что находится возле него, поэтому незакрепленная мебель может нанести ему серьезные травмы.

Если вы хотите избежать этого, уберите из комнаты все то, что может упасть от незначительного движения или неосторожного действия. К опасным для ребенка предметам интерьера относятся также все изделия из стекла (посуда, вазы и т. д.) и гладильная доска, особенно если на ней размещен тяжелый утюг. Прежде чем случится беда, лучше представьте наибольшее количество опасных для ребенка ситуаций и предупредите их.

На заметку!

Кроме предметов мебели, ребенок может получить травму даже от обычной скатерти, которая свисает со стола до уровня его роста. От любопытства или в попытке удержать равновесие малыш может ухватиться за край ткани и потянуть ее на себя.

Заведите привычку убирать пульты дистанционного управления как можно дальше от ребенка. Самое незначительное, что может произойти, это попытка малыша откусить резиновые клавиши.

В худшем случае он попытается разобрать пульт – будьте уверены, у него получится это сделать. Практически на всех пультах управления крышка отсека батареек снимается достаточно легко.

По утверждениям врачей, именно проглатывание батареек является наиболее частой и опасной проблемой, потому как до того момента, как вы заметите их отсутствие в пульте и станете уверены в том, что ребенок их проглотил, аккумулятор успеет окислиться и отравить малыша.

Сохранение ребенка от контакта с алкоголем и лекарствами часто кажется необязательным молодым родителям. Они думают, что дверь бара достаточно тяжелая, а ящик слишком трудно открывается. Но ребенок, движимый любопытством, часто совершает вещи, совершенно неожиданные для родителей.

Не пренебрегайте тем, о чем твердят все врачи и педагоги с большим опытом: лекарства, алкоголь и химикаты нужно прятать или надежно закрывать, не надеясь на то, что ребенок их не найдет, не сможет открыть или просто не проявит к ним интереса.

Вы не можете быть в этом уверены, поэтому, пожалуйста, уберегите ребенка от такой беды, как химическое отравление.

На заметку!

Кухня, наверное, является для ребенка наиболее опасным местом пребывания. Если до ножей и посуды он вряд ли дотянется, то целлофановые пакеты, веревочки и невымытые овощи в ящике могут нанести малышу непоправимый вред. Обезопасьте ребенка от контакта с этими предметами на кухне, поднимайте все от пола на высоту не менее чем 1,5 м.

То же самое касается косметики. Если помаду мамы постигнет только участь быть размазанной по полу и стенам, то жидкость для снятия лака (ацетон), духи, крем и дезодоранты могут стоить ребенку жизни. Папины инструменты для мелкого ремонта (гвозди, молотки, изолента) должны храниться в запертых ящиках.

Если в вашем доме находится обогреватель, никогда не оставляйте ребенка наедине с ним. Сделать это оборудование безопасным для малыша практически невозможно, а падение данного предмета на пол чревато не только травмами, но и пожаром.

Если есть возможность, постарайтесь закрыть даже обычные батареи специальными панелями, потому что их температура может повредить нежную кожу малыша, если он случайно прислонится к ним.

Потенциально опасными для ребенка предметами интерьера можно считать комнатные растения, особенно те, что стоят на полу в горшках. Поедание земли – это не самое страшное, что может случиться. Некоторые виды растений могут серьезно отравить организм ребенка. При осторожном обращении, к которому привыкли мы, взрослые, растения не приносят никакого вреда. Но некоторые из них опасны для человека, не стоит забывать об этом. Листья или сок растений несут в себе смертельно большую для ребенка дозу яда.

На заметку!

Популярное растение диффенбахия – наиболее опасное из всех, которые выращивают в доме. Сок диффенбахии – один из самых сильных ядов в мире растений. Попадание даже небольшого количества сока на слизистую рта или носа вызывает сильный отек, что может привести к остановке дыхания. На коже сок диффенбахии становится причиной красных пятен, раздражения и зуда.

Фигус – еще одно опасное растение для вашего малыша. Сок данного растения испаряется с больших листьев и задерживается в пространстве комнаты, что может вызвать у ребенка сухость и першение в горле, хронический кашель. Если с самого младенчества у ребенка проявляются аллергические реакции, растение стоит как можно скорее убрать из дома.

Красивое и опасное растение, которое в последнее время набирает популярность для украшения дома, – олеандр. Все части олеандра и его сок очень ядовиты, поэтому от такой «красоты» лучше отказаться на время, пока ребенок не подрастет.

Приобретаем полезные приспособления

Мировая промышленность старается сделать жизнь родителей как можно более спокойной, поэтому в продаже появляется все больше предметов, облегчающих проживание с ребенком в квартире или частном доме. Некоторые из них могут показаться вам полезными, а приобрести их вы сможете в интернет-магазинах или торговых центрах для детей.

Блокираторы на дверцы и ящики шкафов

Первая проблема, с которой сталкиваются все родители, – ящики и дверцы шкафов. Для того чтобы малыш не добрался до содержимого шкафа, можно купить специальные блокираторы.

Они позволят ребенку приоткрыть дверцу, узнать на практике, как она функционирует, но не позволяют что-либо вытащить с полки или запустить ручку вглубь ящика.

Для ящиков существуют еще и специальные ограничители, которые не дадут им выдвигаться полностью, так что ребенок не сможет опрокинуть на себя выдвижную конструкцию.

Накладки на острые углы мебели

Накладки на острые углы мебели помогут вам избежать детских ушибов и слез. Накладки могут быть изготовлены из силикона, резины или других материалов.

Можно не тратить на покупку специальных заглушек, а просто взять кусочки поролона и закрепить их на углах с помощью широкого скотча.

Дверные амортизаторы

Межкомнатные двери стоит обезопасить, они не должны резко закрываться. Для этих целей имеются в продаже амортизаторы, которые помещаются в щель между дверью и проемом и не позволяют им закрыться. Их вы также можете сделать сами, главное – проверить надежность этих приспособлений. Еще более простой и проверенный временем способ – обмотать дверную ручку полотенцем с двух сторон, чтобы валик не позволял двери захлопнуться.

Ворота безопасности

Для того чтобы ребенок не упал с лестницы, лучше приобрести специальные воротца, которые не позволят малышу добраться до ступенек.

Это приспособление лучше не изготавливать самостоятельно, а приобрести в магазине – конструкция таких ворот продумана и рассчитана на любые действия детей.

Манеж

Если вы сделали все возможное, но вам кажется, что ребенок все равно находится не в полной безопасности, приобретите для него манеж. Конечно, не стоит держать малыша в закрытом пространстве весь день, но несколько часов отдыха от наблюдения за ребенком это приспособление вам подарит.

На заметку!

Манеж – идеальное и совершенно безопасное пространство для малыша. Главное – чередовать нахождение в манеже и на полу под присмотром взрослых.

Да будет свет!

В первые годы жизни ребенка очень важно настроить источники искусственного света в детской комнате так, чтобы они не нарушали сон ребенка.

Всего существует несколько видов освещения, которые мы и рассмотрим в этом разделе. Все они удовлетворяют разные потребности, поэтому стоит ознакомиться с каждым из них в отдельности и понять, как именно они могут быть полезны вам.

Верхнее освещение

Самое главное освещение, которое, конечно же, было в вашем доме и до появления ребенка, – верхнее. По большому счету, в детской комнате можно оставить совершенно любую люстру, но лучше, если это будет небольшой плафон. Отличным вариантом может стать и люстра-вентилятор: это практично и удобно. Встраиваемые в потолок светильники, которые так популярны в последнее время, дают прекрасный мягкий свет, к тому же разгораются достаточно медленно, что не будет травмировать глазки малыша.

Освещение отдельных зон

Подумайте о том, чтобы обеспечить освещение отдельных зон. Настольная лампа будет очень полезна на пеленальном столике. Постарайтесь выбрать ту, у которой не слишком яркий свет, или настольную лампу-ночник, свет которой не разбудит ребенка. Это позволит вам выполнять повседневные дела в темное время суток, не нарушая сна младенца. Если сон у ребенка очень крепкий, то при таком освещении можно попробовать даже пеленать или переодевать его – малыш останется дремлющим и снова быстро заснет, как только вы положите его в кроватку.

На заметку!

Желание обеспечить ребенку максимально комфортное освещение может серьезно ударить по вашему кошельку. Не спешите скупать все светильники в ближайшем магазине для детей. Бывшие в употреблении торшеры и бра вполне можно переделать под новые нужды. В Интернете вы можете найти схемы того, как из подручных материалов сделать новые плафоны, рассеивающие, приглушающие или концентрирующие свет в одной точке.

Нижнее освещение

Ночник, расположенный возле кровати вашего ребенка, может стать не только элементом декора. Если малыш боится темноты, то лучше приобрести небольшой ночник в виде сказочного персонажа. Эта лампа будет освещать кровать и небольшое пространство вокруг. Дети очень любят такие ночники и быстро засыпают, любясь ими. Если элементы прикроватного светильника будут медленно вращаться – тем лучше: монотонные движения убаюкивают практически любого младенца. Главное – избегайте применять стеклянные торшеры, бра и светильники (во избежание травм ребенка). Малыш может уронить лампу или вы по неосторожности заденете светильник.

Подумайте о приглушенном освещении детской комнаты. В вечернее время, особенно зимой, когда темнеет рано, ребенок, возможно, захочет еще немного поиграть. Оставлять его в комнате с ярким верхним светом нежелательно. Напольные светильники также не лучший вариант, так как они представляют опасность для ребенка. Несколько настенных бра могут

полностью осветить комнату, позволив вам и малышу провести еще некоторое время в бодрствовании.

Постепенно в приглушенном свете ребенок захочет спать, и вы сможете уложить его, оставив включенным только прикроватный ночник. Верхний свет и точечное освещение зон, где вам нужно уделять внимание ребенку или заниматься своими делами, – вот и все, что рекомендуется использовать для освещения детской комнаты.

Безопасность в кроватке

Именно кровать в первые месяцы жизни ребенка станет основным местом, где чаще всего он будет находиться. Поэтому родителям стоит позаботиться о том, чтобы кровать была как можно более комфортной и безопасной для ребенка.

Конструкция

Выбирая кроватку для ребенка, в первую очередь обратите внимание на ее конструкцию. Предпочтительными являются модели без резьбы, выпуклых элементов и излишних украшений. К сожалению, нередко случается, когда дети цепляются за них одеждой и душат себя. По этой же причине стоит выбирать кроватки с таким расстоянием между рейками решетки, чтобы ребенок не мог просунуть между ними голову, как бы мал он ни был.

Все углубления и щели несут опасность для детских пальцев, поэтому постарайтесь найти наиболее цельную модель.

Не жалейте времени на то, чтобы тщательно проверить всю конструкцию. Никакие детали, кронштейны, винты не должны выступать наружу, потому что все это при любом неосторожном движении ребенка может его серьезно травмировать.

Кроме этого, тщательно проведя рукой по всем деталям кроватки, вы перед покупкой убедитесь, что конструкция не имеет заноз.

На заметку!

Если в вашей квартире все-таки оказалась кроватка, которая выглядит не слишком безопасно, вы можете самостоятельно модифицировать ее. Для этого спилите все ненужные украшения, тщательно зачистите древесину и при необходимости уплотните все крепления, если они выглядят ненадежными.

Матрас

Всегда помните: чем более жесткий матрас вы приобретаете для ребенка, тем большую безопасность вы обеспечиваете малышу. Кроме этого, матрас должен соответствовать размерам кроватки, поэтому проверьте, насколько он отстает от стенок, перед тем как начать использовать этот предмет. Рекомендуется оставлять зазор между кроваткой и бортом матраса не более 4 см. Если зазор слишком велик, вы не сможете хорошо зафиксировать мягкие валики, которые обычно защищают ребенка от удара об углы и стенки кровати.

Постарайтесь отказаться от слишком мягких матрасов или от бывших в употреблении, как бы настоятельно вам их ни предлагали. Дети, подрастая, прыгают, активно играют в кроватке, что способствует деформации матраса. В результате он теряет все свои положительные качества.

Вашему малышу нужен только новый матрас – именно он будет безопасен и удобен.

Еще один нюанс, на который стоит обратить внимание, – это наполнители изделий. Выбирайте только гипоаллергенные материалы, даже если вы уверены, что у ребенка нет аллергии. Латекс, пенополиуретан и другие наполнители, которые не впитывают влагу и не подвержены гниению, станут лучшим выбором для детской кроватки. Избегайте матрасов, сделанных из ваты или поролона: они задерживают пыль, влагу и быстро разрушаются, именно поэтому их стоимость ниже, чем у матрасов из безопасных материалов.

На сегодняшний день можно посоветовать приобрести для ребенка матрас из кокосового волокна. Благодаря своеобразному переплетению нитей воздух свободно циркулирует внутри

матраса, поддерживая оптимальную влажность и предотвращая появление пылевых клещей. К тому же жесткое волокно будет препятствовать искривлению позвоночника ребенка, как это случается, если разрешать малышу спать на перине.

Расположение и наполнение

Ставить детскую кроватку нужно как можно дальше от висящих проводов, настенных полок с хрупкими предметами, светильников, которые могут разбиться, и тяжелых штор с карнизами. Все это ребенок, как только подрастет и научится вставать в кроватке, тут же начнет брать в руки, и тогда вы можете не успеть предотвратить нежелательную ситуацию. Поэтому постарайтесь расположить кроватку с младенцем в безопасном месте заранее. Ни один предмет мебели не должен позволять ребенку самостоятельно выбраться за пределы кроватки, а если у него все же получится сделать это, то малыш не должен упасть ни на что опасное или бьющееся или застрять, например, между шкафом и кроваткой. Желательно, чтобы вокруг кроватки находилось приблизительно 0,5 м совершенно свободного и безопасного пространства.

Маленькому ребенку стоит обезопасить стыки между матрасом и стенками кроватки с помощью мягких валиков, которые привязываются или крепятся кнопками. Так ножки или ручки не окажутся зажатыми, а чтобы малыш случайно не запутался в завязках валиков, обрежьте все лишнее сразу, как только первый раз укрепите всю конструкцию.

Когда ребенок начнет подрастать, уберите у него из кроватки валики и большие игрушки, которые могут послужить для него своеобразным трамплином, чтобы выбраться наружу. Если ребенок спит в отдельной комнате или далеко от того места, где вы ведете свои ежедневные дела, обязательно приобретите радионяню: это приспособление уже спасло многих малышей.

Чтобы не вызвать у ребенка аллергической реакции, не злоупотребляйте мягкими игрушками. Старайтесь не оставлять их рядом со спящим ребенком на всю ночь, чаще дезинфицируйте: стирайте или пылесосьте. Пластиковые игрушки, особенно краска, которой они покрыты, могут представлять собой немалую опасность для малыша. Следите за составом пластиковых игрушек, консультируйтесь с продавцом и не жалейте времени на то, чтобы найти сайт производителя продукции и ознакомиться с сертификатами.

Радионяня

Что может радионяня?

Радионяня – специальное приспособление, которое позволяет вам всегда быстро реагировать на плач, доносящийся из кроватки вашего ребенка, даже если вы заняты повседневными бытовыми делами в другом конце дома. В сущности, радионяня представляет собой не что иное, как рацию, которая все время транслирует звук происходящего в детской комнате. Есть модели, которые могут передавать события на экране, – видеоняни. Такие устройства очень удобны, если вы живете в большой квартире или частном доме, особенно когда у вас очень много работы в саду.

Существуют такие радионяни, которые могут контролировать температуру воздуха в комнате, где находится ребенок. Если вы любите оставлять малыша спать на балконе в теплое время года или выносить его во двор частного дома, то радионяня будет сигнализировать вам, когда воздух начнет остывать и ребенок может замерзнуть. Если у вас есть домашние животные, радионяня предупредит, что они вошли в комнату, где находится малыш.

Как выбрать нужную вам модель

Сначала может показаться, что радионяни абсолютно одинаковы, однако это не так. В первую очередь обратите внимание на то, что эти устройства делятся на аналоговые и цифровые, односторонние и двухсторонние. Первый вариант всегда несколько дешевле, но будьте готовы к тому, что аналоговая рация, которая работает с радиоволнами, может сильно искажать звук. Если она при этом двухсторонняя, т. е. позволяет не только слышать ребенка, но и разговаривать с ним, то малыша может напугать измененный звук вашего голоса.

Перед покупкой радионяни задайтесь вопросом, существует ли необходимость ее применения.

Выбирайте те модели, у которых наибольшая зона действия и которые подают сигнал о нахождении в радиозоне. Когда вы будете отдаляться от ребенка на предельно большое расстояние, устройство будет подавать сигнал о том, что качество связи падает. Это позволит вам всегда знать, что связь с ребенком активна.

Обратите внимание на то, что радионяня использует радиочастоты, которые в случае с аналоговой моделью вам придется настраивать самостоятельно. Есть возможность того, что вы подключитесь к соседскому каналу и будете слышать плач чужого ребенка. Цифровые модели настраиваются на нужный канал автоматически.

Двухстороннюю модель радионяни стоит приобретать в том случае, если вы собираетесь ею пользоваться даже тогда, когда ребенок вырастет. Например, можно размещать устройство на детской площадке, где вы оставляете ребенка, или просто отдать ему аппарат в качестве игрушки-рации. Наиболее удобны модели, которые работают не от батареек, а имеют функцию подзарядки аккумулятора от электрической сети. Такие приспособления более экономичны и служат дольше.

Радионяня должна быть изготовлена из нетоксичных материалов (на случай, если ребенок захочет ее погрызть) и быть устойчивой к ударам. Постарайтесь найти такую модель, которая не будет вызывать у малыша интерес, иначе он «заиграет» радионяню – и устройство станет негодным для выполнения своих функций, а вы будете слышать только шум от того, что ребенок принял ее за новую погремушку.

Видеоняня ничем не лучше и не хуже радиоварианта. Возможно, она более надежна, потому что видеть вашего ребенка на маленьком переносном экране куда спокойнее, чем прислушиваться к шорохам из рации. Однако такие модели обычно стоят достаточно дорого и в настоящее время не приобрели широкой популярности.

Купание малыша

Купание совсем маленького ребенка – задача не из легких, поэтому некоторым вещам желательно обучиться заранее.

К тому же для купания новорожденного вам понадобятся специальные приспособления: ванночка, термометр для воды и многое другое. Провести первые водные процедуры для малыша не так уж и сложно.

На заметку!

Выбирайте ванну для ребенка из белого пластика. Это позволит вам быть в уверенности, что вода чистая.

Что подготовить для купания

Вы можете разместить детскую ванночку в ванной комнате или переместиться на кухню. Главное, чтобы температура воздуха в комнате была достаточно высокой.

Заранее подготовьте все необходимое, чтобы не пришлось в самый неподходящий момент отвлекаться на то, чтобы достать забытую вещь.

В комнате расстелите клеенку с пеленкой, на которой вы будете одевать малыша после купания, рядом сложите всю необходимую одежду. Отдельно, но в пределах досягаемости руки, подготовьте средства для обработки кожи малыша: ватные палочки, вату, тальк или крем. Постарайтесь, чтобы приготовленные вещи были уже разложены, а не сложены стопочкой, тогда вам не придется разворачивать их одной рукой.

Ванную комнату (или место купания ребенка) также необходимо подготовить: положить на стол детское мыло или средство для купания, расправленное полотенце или пеленку, градусник для воды, поставить рядом кувшин с чистой водой.

Из-за того что молодой маме не всегда удобно после родов нагибаться над большой ванной, лучше, чтобы первые купания проводились в специальной детской ванночке. К тому же купание в ней безопаснее. Ополосните емкость содой или обдайте кипятком для дезинфекции – и она готова к тому, чтобы быть наполненной теплой водой и принять ребенка.

Если пупочная ранка у ребенка еще не зажила, необходимо ее продезинфицировать. В отдельной емкости (баночке, кувшине, ковшике) нужно развести водой немного марганцовокислого калия до приобретения раствором интенсивно-фиолетового цвета. Приготовьте сложенную в несколько слоев марлю или бинт для процеживания. Это нужно для того, чтобы нерастворенные кристаллики марганцовки при попадании на кожу малыша не обожгли ее.

Начинайте наливать в ванночку простую проточную воду из-под крана. Для купания кипятить воду не нужно. Одновременно через марлю вылейте в ванночку раствор марганцовки. Вода должна окраситься в слабо-розовый цвет (кристаллов оставаться не должно).

На заметку!

Рекомендуемая оптимальная температура воды для купания малыша – от 34 до 37 °С. Последнее значение температура превышать не должна.

Градусник должен быть специальный, в пластмассовом покрытии. Проверять температуру нужно, не вынимая термометра из воды.

В отдельном кувшине подготовьте чистую проточную воду той же температуры. За время купания ребенка вода немного остынет, и вы ополоснете ею ребенка после купания. Это будет еще одним шагом к закаливанию.

Пока в ванночку набирается вода, можно заняться воздушными ваннами, сделать малышу массаж или выполнить гимнастику.

Как купать ребенка

Кажется, что самое удобное положение новорожденного – головой на согнутом локте матери. Это действительно так. Но в такой позе ребенку удобнее спать, а не купаться. Да и вам так низко наклоняться, чтобы опустить ребенка в воду, будет достаточно тяжело.

Для купания новорожденных существует несколько способов и поз.

Если вы правша, то левой рукой поддерживайте малыша за затылок, шею и спину ладонью, а правой – под ягодицы и ножки. Возможно также положение малыша с захватом плеча: головка младенца должна находиться на вашем предплечье, а ваша ладонь этой же руки – поддерживать ребенка в области плечевого сустава за внешнее от вас плечико. Так вы страхуете малыша от случайного выскальзывания и погружения под воду. Свободной рукой вы намыливаете его. Такое положение удобно и для вас, и для ребенка. Аккуратно опустите малыша в ванночку.

Теперь правую руку можно опустить, а левой продолжать поддерживать головку, шею и спинку.

Малыш никуда не ускользнет и может спокойно двигать ручками и ножками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.